



Ski IL Håndball
www.skihandball.no

more med ball mot nye mål

Sportsplan



0 INNLEDNING

Sportsplanen skal være et styrende dokument for den sportslige aktiviteten Ski IL Håndball tilbyr sine utøvere, trenere, ledere, dommere og foreldre, og for hvordan den sportslige driften av klubben skal utøves. Sportsplanen evalueres og revideres ved behov.

1 SPILLERE

1.1 Trenings- og spilltilbud

Eget lagsmiljø er spillernes primære utviklingsarena. Samlet tilbud av treningstid tilstrebes å være lik for den enkelte spiller innenfor lagsmiljøet, inkludert spillerutviklingstiltak i regi av klubben. Unntak kan gjøres i særskilte godt begrunnede tilfeller, etter avtale med sportslig leder.

1.2 Spillerutvikling

Spillerutvikling skal først og fremst foregå i lagsmiljøene – på trening. Videre skal klubben årlig tilby spillerutviklingstiltak utover det «dagligdagse» tilbudet i eget lagsmiljø – et tilbud som er åpent for alle. Klubben anser det som utviklende, motiverende og inspirerende at spillere får muligheten til å delta i spillerutviklingstiltak. Dette kan også gi sosiale gevinster.

Tiltak kan eksempelvis være Teknix, tematreninger mv. Rammer og retningslinjer for spillerutvikling utarbeides av sportslig utvalg, med bakgrunn i tildelte budsjettmidler.

1.2.1 Hospitering

Det kan være utviklende, motiverende og inspirerende at spillere får muligheten til å hospitere hos eldre lagsmiljøer. Utvelgelsen av spillere skjer i samarbeid mellom trenerne i de aktuelle lagsmiljøene.

1.2.2 Hospitering treningsaktivitet:

Med hospitering menes et fast treningsopphold på annet årstrinn en eller flere økter i uka over en avtalt periode. Spiller følger parallelt eget årstrinn resten av treningene i hospiteringsperioden.

Hospitering er primært et ledd i enkeltspilleres utvikling, men vil også kunne benyttes for å styrke en overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer.

Spillere kan tilbys muligheter til hospitering gjennom avtale inngått mellom begge treningsgruppers trenere, spiller og foreldre. Klubben har følgende retningslinjer:

- Hospitering – og utvelgelse av spillere skjer i samarbeid mellom de aktuelle lagsmiljøenes trenere
- Det er trener som har et best bilde av hvem som bør få tilbud om hospitering
- Trenerne snakker naturligvis sammen om dette – og forespør aktuell spiller og eventuelt dennes foreldre om spilleren er motivert for å hospitere
- Hvem som hospiterer kan med fordel rullere, dette vurderes av trener

1.2.3 Hospitering kampaktivitet:

Denne typen aktivitet skal gå gjennom spillerens trener. Dette innebærer at ingen annen trener eller foresatt skal henvende seg direkte til spiller angående dette.

I forbindelse med spill på eldre lag er spillerens trener ansvarlig for at spiller ikke overbelastes. I samarbeid med spiller og foreldre skal det tas hensyn til hviletid, skolearbeid og spillerens mulighet for sosial omgang. Når lagsmiljøet har spillere som hospiterer hos eldre lag, vil dette kunne legges til rette for at flere av spillerne på det avgivende lagsmiljøet får mer spilletid.

Spiller bør ikke ha fortrinnsrett eller tildeles spilletid som i stor grad går på bekostning av spillere i laget det hospiteres hos.

Klubbens holdning er at det er spillernes opprinnelige (eget) lagsmiljø som har førsteprioritet på bruk av spillere i kamp. Ved kampkollisjon er det hovedtrener på spillerens opprinnelige lagsmiljø, som i utgangspunktet avgjør hvilket lag spilleren deltar for. Det er viktig at spillerens behov, nivå og muligheter for sportslig utvikling, samt begge lags sportslige behov hensyntas i større grad jo eldre spillerne blir.

Klubben legger vekt på viktigheten av at kommunikasjon mellom trenerne i forbindelse med hospitering er god. Ved uenighet eller vanskelige situasjoner skal sportslig utvalg inkluderes.

1.2.4 Fokustreninger

Klubben ønsker å tilby treninger som fokuserer på spillerposisjon og/eller spesielle tema. I de tilfeller klubben gjennomfører fokustreninger, ønsker klubben at spillernes trener også overværer øktene, for å kunne ta med seg innspill og tips inn i egne treninger. Klubben skal oppfordre og legge til rette for dette.

1.2.5 Prestasjonsgrupper

For å stimulere utvikling på eget nivå kan klubben differensiere ved å sette sammen prestasjonsgrupper på tvers av lagsmiljø.

1.2.6 Øvrig

Når klubbens økonomi og øvrige ressurser tilsier det, søker klubben å være nytenkende i forhold til å tilby spiller- og trenerutviklingstiltak.

1.2.7 Sentrale og regionale tilbud

I tillegg til ovennevnte spillerutviklingstiltak kommer NHF og Region Øst sine tilbud.

1.3 Sammenslåing av lag

Sportslig utvalg vil foran hver sesong vurdere eventuell sammenslåing av lagsmiljøer. Ved en slik vurdering skal det legges vekt på antall spillere, trenings- og spilltilbud, utnyttelse av halltid og klubbens sportslige ambisjoner.

1.4 Deltakelse i cuper

Klubben arrangerer årlig en egen cup, Håndballcupen Ski, som er obligatorisk for de aktuelle lagsmiljøene.

Klubben deltar årlig på en felles vårcup. Cupen er obligatorisk for alle lagsmiljøene fra 11 år til 16 år. Cupen har hovedfokus på det sosiale uten nivåinndeling av lagene. De yngste lagsmiljøene oppfordres til å eksempelvis delta på Kulinaris Cup (Kolbotn IL sin cup) på våren. Klubben dekker påmeldingsavgift til fellescup og cup for de yngste lagsmiljøene.

Deltakelse i turneringer i utlandet skal skje ihht. NHFs/Region Østs til enhver tid gjeldende regler.

Fra 13 år kan det meldes på lag på 1 – en – cup hvor det kreves høyere sportslige ferdigheter og hvor ikke alle i lagsmiljøet får tilbud om å være med. Dette er typisk cup som samler alle de beste lagene fra hver region. Der hvor laget stiller flere lag i slik cup og hvor det er nivåinndeling på lagene, skal det være like stort fokus fra trenere og støtteapparat på nivå 2 laget. Klubben anmoder i slike tilfeller trenere om å være særdeles nøye med informasjon til foreldre og spillere i forkant.

Deltakelse på slik cup skal ikke gå på bekostning av det øvrige tilbudet til hele lagsmiljøet. Unntaksvis kan man melde på til slik cup mer enn 1 gang, dette må da avklares med sportslig

utvalg i forkant av påmelding.

Styret i klubben ønsker en god og tett dialog mellom trenere og sportslig leder / sportslig utvalg når det gjelder valg av og deltakelse i cuper.

1.5 Spillerutvikling per årstrinn

J/G 6-7 år - Håndballskolen + 7-års

Ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Et ønske og ambisjon 40 spillere per alderstrinn, med mål om like fordeling av kjønn, og tilstrekkelig antall trenere i forhold til spillergruppen.
Sosiale mål	<ul style="list-style-type: none">• Minimum 2 sosiale samlinger for spillerne i løpet av en sesong (aktiviteter utenom trening og kamper)
Sportslig ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Skape interesse for håndball og gi grunnleggende opplæring i håndballferdigheter gjennom allsidig trening
Treningsmål	<ul style="list-style-type: none">• Håndballaktiviteten skal ha fokus på lek med ball og utvikling av det sosiale miljøet• 1 trening pr. uke for Håndballskolen• 1-2 treninger pr. uke for 7-åringene
Håndball for alle!	Barnehåndball bygger på NHF's visjon «Håndball for alle». Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn så skal alle få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta på håndball. Alle spillere er like mye verdt. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Dette kan skje alene eller i samspill med andre.

J/G 8-10 år

Ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Stille minimum 2 lag i alle aldersklasser
Sosiale mål	<ul style="list-style-type: none">• Minimum 3 sosiale samlinger for spillerne i løpet av en sesong (aktiviteter utenom trening og kamper)
Sportslig ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Det er en ambisjon å melde på 1 lag eller flere i nivå 1• Vinne flere kamper enn vi taper
Treningsmål	<ul style="list-style-type: none">• Håndballaktiviteten skal ha fokus på lek med ball, utvikling av ferdigheter og det sosiale miljøet• 2 treninger pr. uke• Trenerne skal føre treningsoppmøte
Kampavvikling	<ul style="list-style-type: none">• Alle spillere bør gjennom sesongen få prøve alle spilleplasser, men spillere som ikke ønsker det skal ikke settes i mål• Alle spillere som er tatt ut til kamp skal få tilnærmet lik spilletid.• I kamp kan yngre spillere kun benyttes dersom det mangler spillere

J/G 11-12

Ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Stille minimum 2 lag i alle aldersklasser
Sosiale mål	<ul style="list-style-type: none">• Minimum 3 sosiale samlinger for spillerne i løpet av en sesong (aktiviteter utenom trening og kamper)
Sportslig ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Det er en ambisjon å melde på 1 lag eller flere i nivå 1• Vinne flere kamper enn vi taper<ul style="list-style-type: none">• Deltakelse i Temaserie for J/G 12• Gutter deltar på RØs årlige gutteturnering
Treningsmål	<ul style="list-style-type: none">• Håndballaktiviteten skal fortsatt ha fokus på lek med ball, men mer systematisk utvikling av individuelle ferdigheter og introduksjon til kollektive ferdigheter, samt det sosiale miljøet.• 2 treninger pr. uke for J/G 11 3 treninger pr. uke for J/G 12• Trenerne skal føre treningsoppmøte<ul style="list-style-type: none">• Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske flere spilleplasser (kantspiller, bakspiller, strekspiller og målvakt)
Kampavvikling	<ul style="list-style-type: none">• Alle spillere bør gjennom sesongen få prøve alle spilleplasser, men spillere som ikke ønsker det skal ikke settes i mål• Alle spillere som er tatt ut til kamp skal få tilnærmet lik spilletid.<ul style="list-style-type: none">• Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats, holdninger og trenerens skjønn• I kamp kan yngre spillere kun benyttes dersom det mangler spillere

J/G 13-14 år

Ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Stille minimum 2 lag i alle aldersklasser
Sosiale mål	<ul style="list-style-type: none">• Minimum 3 sosiale samlinger for spillerne i løpet av en sesong (aktiviteter utenom trening og kamper)
Sportslig ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Et lag skal meldes på i nivå 1• Kvalifisere seg til A-sluttspill for nivå 1 og vinne flere kamper enn vi taper på nivå 2• Det er viktig at det settes ambisjoner på vegne av laget som er tilpasset nivå, og klubbens holdning til «Flest mulig, lengst mulig, best mulig»<ul style="list-style-type: none">• Deltakelse i Temaserie• Gutter deltar på RØs årlige gutteturnering• Ha spillere tilknyttet regionale og nasjonale spillerutviklingstiltak

Treningsmål	<ul style="list-style-type: none"> • Håndballaktiviteten skal ha fokus på utvikling av individuelle og kollektive ferdigheter og det sosiale miljøet • 3-4 treninger i uken. En trening skal være ressurstrening, evt. inkludert i en av halløktene • Være åpen for at spillere kan beherske flere spilleplasser. • Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
Kampavvikling	<ul style="list-style-type: none"> • Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats, holdninger, sportslige ferdigheter og trenerens skjønn • Alle spillere som er tatt ut til kamp skal over tid få tilnærmet lik spilletid, men i enkeltkamper kan ulike kampsituasjoner føre til spilletiden kan variere.
Hospitering	Se punkt om spillerutvikling
Dommer	Alle spillere fra og med J/G-14 skal få obligatorisk barnekampveilederkurs i regi av klubben

J/G 15-16 år

Ambisjon	<ul style="list-style-type: none"> • Stille minimum 2 lag i alle aldersklasser
Sosiale mål	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 3 sosiale samlinger for spillerne i løpet av en sesong (Aktiviteter som skjer utenom trening og kamper)
Sportslig ambisjon	<ul style="list-style-type: none"> • Et lag skal meldes på i nivå 1 • Kvalifisere seg til A-sluttspill i nivå 1 og vinne flere kamper enn vi taper på nivå 2. Normalt vil det for nivå 2 laget være forutsetninger for å nå nivå 2-sluttspill, slik at dette kan være en ambisjon. Det er viktig at det settes ambisjoner på vegne av laget som er tilpasset nivå, og klubbens holdning til «Flest mulig, lengst mulig, best mulig» • 16 år: Kvalifisere til nasjonal serie • Ha spillere tilknyttet regionale og nasjonale spillerutviklingstiltak
Treningsmål	<ul style="list-style-type: none"> • Håndballaktiviteten skal ha fokus på utvikling av ferdigheter, utfordring, vennskap og sportslige resultater • 15-16 år: 3-4 ganger i hall + Ressurstrening • Det skal gjennomføres fysiske tester. Dersom klubben har en fysisk trener, bør dette gå via denne. • Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
Kampavvikling	<ul style="list-style-type: none"> • Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats, sportslige ferdigheter og holdninger •
Hospitering	<ul style="list-style-type: none"> • Spillere som er kvalifisert og får tilbud av samarbeidsklubber kan hospitere etter hospiteringssystem • Øvrig hospitering iht. Punkt 1.2.1-1.2.3 om hospitering.

J/G 17 18 år

Bakgrunn	<p>Klubben anser et godt J/G 17-18 tilbud, som favner både topp og bredde, som svært viktig, fordi</p> <ol style="list-style-type: none">1.) Det gjør at spillere som er 14, 15 og 16 år ikke behøver å se mot naboklubber for å kunne spille etter 16 år. Dermed blir det mer ro i 14-16 års kullene2.) Vi har i vår visjon «flest mulig, lengst mulig» og tar det seriøst
Ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Stille minimum 1 guttelag og 1 jentelag i klassen, der spillere 17 og 18 år deltar
Sosiale mål	<ul style="list-style-type: none">• Minimum 3 sosiale samlinger for spillerne i løpet av en sesong (Aktiviteter som skjer utenom trening og kamper)
Sportslig ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Delta i seriespill• Ambisjonsnivået tilpasses spillergruppens ønsker og forholdet til samarbeidsklubb.
Treningsmål	<ul style="list-style-type: none">• 2- 4 økter og ihht til hovedtrenerens sesongplan• Videreutvikle alle enkeltspillere og laget• Forberede talenter for mulig seniorsatsing• Det skal gjennomføres tester etter nærmere retningslinjer fra sportslig utvalg• Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
Kampavvikling	<ul style="list-style-type: none">• Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats, sportslige ferdigheter og holdninger• Yngre spillere kan benyttes• Spill i eldre årsklasser utover dette avgjøres av sportslig utvalg i samarbeid med de aktuelle trenerne
Hospitering	<ul style="list-style-type: none">• Spillere som er kvalifisert og får tilbud av samarbeidsklubber kan hospitere etter hospiteringssystem. Hospiteringssystemer besluttes av klubbens sportslig utvalg, hovedtrener og samarbeidsklubber.
Samarbeidsklubber og elitesatsing senior	<ul style="list-style-type: none">• Ski IL Håndball ønsker å samarbeide med klubber som har senior satsingslag og som gir tosidige gevinster og utviklingsarenaer for klubb og klubbens talenter.

Senior

Bakgrunn	Klubben anser et senior tilbud, som favner både topp og bredde, som svært viktig, fordi <ol style="list-style-type: none">1. Seniorspill på relevant nivå er en viktig utviklingsarena for yngre spillere fra 16 år2. Et seniormiljø representerer håndballkompetanse som klubben kan benytte i mange sammenhenger
Ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Stille selvfinansierende lag i herre- og dameklassen, i alle divisjoner opp til satsningsklubbens nivå.• Opprettholde tilbudet for å ha et tilbud til de juniorer som blir seniorer
Sosiale mål	<ul style="list-style-type: none">• Ha det moro med å spille håndball
Sportslig ambisjon	<ul style="list-style-type: none">• Delta i seriespill• Ambisjonsnivået tilpasses spillergruppens ønsker og forholdet til samarbeidsklubb
Trening og kampavvikling	<ul style="list-style-type: none">• Håndballaktiviteten skal ha fokus på det sosiale• Trening 1 gang pr uke eller etter ambisjonsnivå
Øvrig	<ul style="list-style-type: none">• Klubben skal tilstrebe å utvikle synergier mellom seniormiljø og øvrig del av klubben